

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：114 年 12 月 03 日

7 習慣闖關活動：H4 雙贏思維

關主：四忠導師-賴珮瑩、五孝導師-徐子涵

SH150 x H4 雙贏思維，跳出低碳生活！

近年來，地球的氣候不斷變遷，新聞、報章雜誌上一直出現各地天氣異常的訊息，更可怕的是帶來難以復原的災害，使許多動植物與人類家庭流離失所。在我們的想像中，「拯救地球」似乎是一件難以達成的事情，但其實我們也可以輕鬆救地球喔！該怎麼做呢？

氣候變遷的原因之一便是我們生活中所排放的廢氣，如果我們能減少使用交通工具，就能達到愛地球的目標。一輛油車每行駛一公里，會產生約 0.2 公斤的二氧化碳；但利用腳踏車或是雙腿行走，碳排放量則是「0」！所以只要我們願意多騎一些腳踏車、多走一些路，我們就能拯救地球囉！



不過騎腳踏車、走路都需要我們擁有強健的身體，利用習慣四「H4 雙贏思維」想想看，我們可以在這之中找到什麼雙贏方式呢？

為響應教育部所推動的「SH150（每週在校運動 150 分鐘，但不包括體育課）」，這次闖關活動特別設計利用「跳繩」來提升學生運動興趣，培養學生的運動習慣。如此一來，不僅能強健體魄、管理健康體重，更能減少搭乘交通工具的碳排放。從跳繩開始，將運動習慣融入生活，並愛護地球，減少碳排放，達到身體與環境的雙贏 win-win！

